

# **JPC Samedi 17 janvier 2026**

## **Les Chants Du Coeur (Fr) - Sr Dinh Nghiêm**

### **- La Voie Du Milieu, Les 12 Liens**

Pour vous qui êtes là pour la première fois, je voudrais expliquer un tout petit peu. Nous avons un cahier de chants en vietnamien et en français. Selon dans ces deux cahiers de chants, il y a tous les jours, il y a les chants préparés pour chaque jour.

Par exemple, le chant du lundi matin, le chant du lundi soir, et ça va jusqu'à la fin de la semaine, mardi matin, mardi soir, etc. Nous n'avons pas la même organisation dans le cahier de chants pour les autres langues, notamment en anglais. Et le cahier de chants organisé de cette manière est une révolution de Thay, notre maître, parce que quand Thay était novice, le premier jour qu'il a rejoint la vie monastique, le livre de chants qu'il utilisait pour chanter dans ce cahier de chants pour les moines et les moniales, il n'y a que deux chants.

Tous les jours, les moines et les moniales chantaient le même chant le matin et tous les jours, quelques personnes dans le temple, les novices ou les aspirants, chantent un autre chant dans l'après-midi. Et le chant du matin est composé de plusieurs mantras, des dharanis, et c'est le même chant et pour l'après-midi, c'est un chant, c'est comme une cérémonie, un chant pour les esprits affamés. Et Thay, avant l'an 2000, en 1996-97, Thay a refait un livre de chants composé de plein de soutras qu'il avait sélectionnés.

Et comme ça, tous les jours, nous pouvons chanter différents soutras et ce sont les soutras très importants que Thay avait sélectionnés. Tout d'abord, il a fait ce livre en vietnamien et le cahier de chants, ce livre de chants a été traduit en anglais, mais pas exactement pareil. C'est-à-dire, dans le livre de chants en anglais, il y avait une liste, il y a une liste de soutras, une liste de cérémonies, mais ce n'est pas exactement comme ce que Thay avait composé en vietnamien.

Et quand nous avons traduit ce livre de chants en français, nous avons gardé exactement le même format. Et c'est pour ça, l'année dernière, nous avons commencé depuis le premier jour, le premier chant du lundi matin et à la fin de l'année dernière, nous nous sommes arrêtés avec le chant du mercredi matin, le premier chant du mercredi matin. Et sachez que l'ordre des soutras n'est pas très important dans le cahier de chants en vietnamien, sauf le premier soutra du livre de chants, le soutra du diamant.

Et ça, intentionnellement, Thay a choisi le soutra du diamant pour mettre en premier dans ce livre de chants parce que Thay a dit que notre tradition est la tradition de la méditation, tradition zen. Et le soutra du diamant est le soutra le plus important, le soutra symbolique, le soutra fondamental dans la tradition zen, dans la tradition de méditation. Je préfère utiliser le mot méditation ou dhyana en sanskrit parce qu'en Occident, quand on utilise le mot zen, on pense souvent à la tradition zen japonais.

Voilà, je viens de vous expliquer pourquoi nous sommes là au soutra sur la voie du milieu. Et la dernière fois, nous avons cru que nous finissions l'étude de ce soutra, mais en pensant à la nouvelle année, je me suis dit « il faut que j'explique un peu plus sur ce soutra, sur les douze liens de l'interdépendance, les douze liens vers la fin du soutra ».

Parce que si nous n'étudions pas soigneusement, avec plus de temps et attention ces douze liens, nous pouvons mal comprendre facilement, nous pouvons avoir des malentendus. Alors le soutra a commencé avec la vue juste et le Bouddha a bien expliqué la vue juste, c'est une vue qui transcende tous les extrêmes, l'être, le non-être, naissance, mort.

C'est très clair, on a vu cela très clairement. Et puis à la fin du soutra, le Bouddha a expliqué aussi, le Bouddha a élaboré un peu plus en parlant des douze liens. Et la première partie, nous avons vu clairement la signification de la vue juste et nous avons dit aussi que malgré l'étude, les explications, et je vois encore dans la communauté de temps en temps, il y en a qui comprennent mal, qui ne comprennent pas très bien en disant par exemple une phrase « bon je prends la voie du milieu », dans le contexte que « bon je fais un compromis ». Alors ça, c'est faux parce que la voie du milieu, comme la dernière fois je vous ai dit que la voie du milieu ne signifie pas qu'on additionne les deux et puis on divise en deux pour prendre le milieu.

Par exemple, je dis un exemple « je veux commencer la journée de la pleine conscience à 7 heures ». Et puis d'autres personnes veulent commencer à 8 heures et puis moi je dis « bon je prends la voie du milieu, on va commencer à 7h30 ». Et là c'est faux. Ça c'est un malentendu de la voie du milieu parce que la voie du milieu ne signifie pas qu'on additionne les deux et puis on divise en deux. Ce qu'on fait, si on additionne les deux et puis on divise en deux, ça c'est la modération.

Si on peut utiliser un mot, si on veut utiliser un mot, on peut dire « bon je prends la moitié » ou bien c'est un compromis ou c'est quelque chose comme ça. Mais la voie du milieu, si on comprend comme ça, alors c'est complètement faux. La voie du milieu signifie qu'on transcende l'être, le non-être, la naissance, la mort, on transcende toutes les notions d'extrême comme venir, partir, l'un, plusieurs, naissance et mort.

Donc la dernière fois pour nous c'est très clair ça. Et puis la deuxième partie du soutra, le Bouddha a parlé des douze liens. Des douze liens, en anglais c'est co-arising interdependence et en français on peut dire les douze liens de l'interdépendance.

Voilà, nous avons des douze liens qui commencent avec l'ignorance. La deuxième partie du soutra, le Bouddha a dit que quand on s'attache à l'être, ça c'est une vue d'extrême, une vue fausse. Et quand on s'attache au non-être, c'est une autre vue fausse.

Et le Bouddha, il quitte ces deux extrêmes et il parle de la voie du milieu, c'est-à-dire ceci est parce que cela est, ceci est né parce que cela est né. Et puis le Bouddha continue de l'ignorance, à partir de l'ignorance, nous avons la formation. De la formation, nous avons la conscience.

De la conscience, il y a psychosoma. À partir du psychosoma, il y a les six organes d'essence et les objets des six organes d'essence. Et puis à partir de ça, il y a le contact, et puis la sensation, et puis à partir de la sensation, il y a l'attachement, et puis le saisir, et puis l'être, et puis la naissance, et puis la vieillesse, et la mort.

Et c'est comme ça que la souffrance s'accumule en un grand bloc. Alors vous voyez que cette présentation peut causer beaucoup de malentendus si nous ne l'étudions pas à fond, parce que ça c'est une explication linéaire. À partir de l'ignorance, il y a la formation.

Alors je vais vous expliquer chaque mot. L'ignorance, à partir de l'ignorance, il y a la formation. Formation signifie tout phénomène.

Nous avons appris ce mot, nous avons déjà vu ce mot plusieurs fois dans des soutras. Formation signifie tout simplement phénomène, ou bien dharma en minuscule. Tous les phénomènes, tout ce qui se forme à partir des conditions s'appelle formation.

Et nous avons les formations physiques, nous avons les formations psychiques. Notre corps est une formation, la colère est une formation, la table est une formation. Et dans d'autres traductions, il y a aussi un autre mot qui est impulsion, ou bien en anglais c'est in process.

Mais on peut utiliser formation aussi. Quand les traducteurs utilisent in process ou impulsion, ça veut dire qu'à partir de l'ignorance, quand nous avons la colère, alors c'est une impulsion qui nous dérange, qui nous cause la souffrance. Et pour ça, il y a aussi un autre mot dans la traduction.

Mais je pense que formation est une bonne traduction aussi, on peut garder. Et puis à partir d'un phénomène, de cette formation, il y a la conscience, notre conscience, et puis psychosoma, psycho. Ce mot signifie quelque chose à voir avec la psychologie, avec le mental, avec la conscience.

Et puis soma, c'est le corps physique. Et vous voyez, quand vous voyez ces douze liens, vous pouvez penser très facilement à la cause de notre naissance, la cause du cercle du samsara, c'est-à-dire parce que nous avons encore l'ignorance, nous ne sommes pas encore éveillés, et c'est pour ça que nous sommes nés. Nous avons cette conscience, et puis nous sommes nés avec un corps, avec les six organes sensoriels, et puis comme nous avons ce corps, nous avons des contacts, et puis nous avons des sensations, et puis nous nous attachons à notre monde, et puis nous cherchons à saisir, à obtenir, et puis c'est comme ça que le cycle des naissances et de la mort continue sans fin.

Et cette présentation peut causer de telles pensées, de telles croyances. Mais si on pense de cette manière, alors ça ne va pas du tout, parce que tout au début, nous avons bien étudié qu'il faut transcender, qu'il faut nous libérer des notions être, de non-être, et cette présentation peut causer des malentendus, parce qu'on pense à un soi, un soi qui continue dans un cercle du samsara, dans la réincarnation. Et nous savons très bien, vous savez qu'avant l'éveil du Bouddha, en Inde, il y avait beaucoup, beaucoup de traditions spirituelles bien établies, et la notion de la réincarnation et du cercle samsara était déjà avant l'éveil du Bouddha.

Et cette présentation, si on ne fait pas attention, on peut penser au cercle du samsara, et puis à l'origine de mon existence, ce qui est complètement l'opposé des enseignements du Bouddha. Et le Bouddha nous a bien dit que tout enseignement, tout ce qui va à l'encontre du non-soi, de l'impermanence et du non-soi et du nirvana, alors ce n'est pas du tout enseigné par le Bouddha. Et comme pour certains d'entre vous, si vous avez étudié la psychologie bouddhique, ou l'étude de la conscience, vous savez que dans notre conscience profonde, nous avons le tréfonds et puis nous avons le manas.

Et le manas, profondément inné en nous, nous avons la notion du soi, nous sommes tellement attachés au soi, au mien. Et quand nous étudions les douze liens de cette manière, tout de suite, notre tendance est de penser à notre conscience, à notre psychosoma qui est là, dans ce cercle de samsara et qui continue avec les réincarnations. Et pourtant nous avons bien étudié, nous savons très bien que tout inter-est.

Quand nous avons étudié les quatre nobles vérités, nous savons très bien que la première noble vérité est la souffrance, et la souffrance inter-est avec les causes de la souffrance, avec la cessation de la souffrance, et surtout, elle inter-est avec le chemin octuple. Et donc, nous avons bien vu aussi dans le chemin octuple, tout inter-est. Les huit éléments du chemin octuple inter-sont.

Dans la concentration, il y a la pleine conscience, dans la vue juste, il y a la pleine conscience, il y a tout. Dans l'un, il y a tout. Et c'est pareil pour les douze liens.

Nous devons voir que dans l'ignorance, il y a tout. Il y a la formation, il y a psychosoma, il y a les six organes sensoriels, il y a la naissance, la mort, il y a tout. Et l'ignorance nourrit l'attachement, l'ignorance nourrit la formation, l'attachement, et les onze éléments.

Et puis, l'attachement nourrit aussi l'ignorance. L'ignorance nourrit l'attachement, et aussi l'attachement nourrit l'ignorance. Nous devons, nous devrions refaire ça en cercle.

Et il y a un filet, il y a vraiment un filet étroit entre tous ces douze liens. Et nous ne pouvons pas présenter ces douze liens de manière linéaire, comme ça. Et en lisant le Sutra, si nous recopions ce qui est dit dans le Sutra, et nous présentons un schéma comme ça, on peut faire un schéma comme ça.

Et c'est très dangereux de comprendre de cette manière. Maintenant, je répète pour que vous compreniez tous ces mots d'abord, avant qu'on n'aille plus loin. Quand il y a l'ignorance, il y a une formation, une formation des phénomènes, notamment une conscience.

Et puis, à partir de la conscience, il y a aussi le Soma, le corps physique. Et jusque là, pour comprendre, on peut expliquer quelque chose comme par exemple, quand vous voyez, quand vous regardez votre main, quand vous regardez votre corps, vous voyez qu'il y a aussi la conscience dans votre corps, dans votre main. Il y a tout dans votre corps et dans votre main.

Dans votre corps, il y a tous les gènes. Il y a tous les gènes que vous avez reçus des générations de vos ancêtres. Et vous avez reçu aussi la sagesse, la vision profonde, la manière de réfléchir, la manière de vous comporter.

Vous avez reçu tout ça des générations d'ancêtres. Vous n'avez pas reçu seulement, vous n'avez pas reçu seulement les gènes en ce qui concerne le sang, le type de sang, la couleur de cheveux, la couleur des yeux. Vous ne recevez pas seulement tout ça physiquement en ce qui concerne les gènes physiques, mais vous recevez aussi les habitudes.

Vous êtes d'accord avec moi ? Je me souviens l'année dernière, je vous ai raconté l'histoire d'une soeur dans notre communauté. Elle a été adoptée dès sa naissance et quand elle a grandi, grâce à Facebook, elle a retrouvé ses parents, ses parents génétiques. Et elle a invité sa maman génétique de venir au village des Pruniers, au Hamon-Nouveau.

Et nous avons été très, très étonnés de voir que la manière de parler de notre soeur est exactement la manière de parler de sa maman. Et on a été très, très étonnés de voir qu'il y a des habitudes dans notre comportement. Nous avons reçu de nos parents ou de nos ancêtres sans le savoir.

Nous n'avons pas du tout grandi. Cette soeur, elle n'a pas du tout grandi avec sa maman et pourtant, quand on l'a vue parler, c'est exactement la même manière de sa maman. Alors, dans notre corps, il y a la conscience, non seulement notre propre conscience, nos pensées, notre manière, nos habitudes, mais aussi tout ça, ça vient de nos ancêtres.

Alors ce corps est une manifestation de notre conscience, parce que nos habitudes d'alimentation, nos habitudes dans notre vie quotidienne contribuent à notre corps, à cette apparence, à notre corps physique. Nos habitudes, dans la manière dont nous mangeons, dans nos buvons, nos habitudes dans notre vie quotidienne, si nous aimons faire des exercices, si nous aimons le sport, tout ça, ça contribue à notre corps physique, à notre apparence, à notre forme physique. C'est pour ça, en regardant notre corps, nous voyons notre conscience.

En regardant le psycho, nous voyons le soma. Soma signifie la forme physique, le corps, et psycho signifie conscience. Et ces deux éléments sont inséparables, ils inter-sont, nous ne pouvons pas les séparer.

Et dans le psychosoma, nous avons les dix organes sensoriels, c'est-à-dire l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, et aussi le mental. Dans la psychologie bouddhique, notre mental est considéré comme un des six organes sensoriels. Et puis, quand l'œil est en contact avec l'image, nous avons la vue, et nous avons une conscience visuelle.

Dans notre psychosoma, nous avons les dix organes sensoriels et les dix objets d'essence, et puis, à partir de ces éléments, nous avons le contact. Dès que nous avons l'œil, nous avons le contact parce que les yeux regardent et les yeux sont en contact avec l'image. Quand vous avez les yeux, vous regardez et vous êtes en contact avec les images.

Et c'est pour ça, le contact est une formation mentale universelle. Dès que nous sommes éveillés, nous sommes constamment en contact avec les objets d'essence, les objets de nos organes sensoriels. Alors, jusque-là, est-ce que c'est clair pour tout le monde ? Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, les sept liens, est-ce que c'est clair ? Vous comprenez, à partir de l'ignorance, il y a une formation.

Cette formation peut être la colère ou quelque chose comme ça. Un phénomène, à partir de l'ignorance, il y a des phénomènes comme la colère, comme la souffrance. Et puis, à partir de cette formation, il y a aussi la formation de la conscience.

Et puis, dans la conscience, à partir de la formation de la conscience, il y a la formation du corps, de la formation physique, formation des phénomènes physiques. Là, on arrive à psychosoma, et puis, une fois qu'il y a le psychosoma, il y a les dix organes sensoriels et les objets d'essence. Et une fois qu'il y a les six organes sensoriels, il y a le contact.

Et quand nous sommes en contact avec les images, avec les sons, avec le goût, nous avons une sensation. Et une sensation est aussi une formation mentale universelle qui est toujours là quand on est éveillé. Et il y a les sensations agréables, les sensations désagréables, il y a les sensations neutres.

Et dès qu'il y a une sensation agréable, il y a l'attachement. Nous nous attachons à ces sensations agréables. Et dès qu'il y a l'attachement, nous cherchons à saisir, à obtenir, à garder ces sensations agréables ou les objets qui mènent à ces sensations agréables.

Et à partir de l'attachement et du saisi, il y a l'être, la naissance. Et quand il y a la naissance, quand nous sommes nés, nous ne pouvons pas éviter la vieillesse et la mort. Et cette présentation des douze liens, est-ce que tout le monde comprend bien chaque mot, chaque lien ? Et au cours des siècles, à partir de ces enseignements du Bouddha, beaucoup, beaucoup de maîtres ont développé cet enseignement, ces douze liens pour expliquer à leurs élèves.

Et au cours des siècles, nos maîtres ont élaboré pour nous expliquer ces douze liens, comme la cause du cercle de Samsara. Alors déjà, ces douze liens sont mis dans les trois temps, dans le passé, dans le moment présent et dans le futur. Alors dans le passé, parce que nous avons eu l'ignorance et la formation, alors c'est pour ça qu'aujourd'hui nous avons cette conscience et ce corps et ces six organes sensoriels.

Et puis nous avons le contact et à cause de tout ça, nous avons aussi les sensations, l'attachement, le saisir, l'être. Et à cause de tout ça, dans le futur, nous allons continuer dans le cercle de Samsara des naissances et des morts. Est-ce que vous voyez, au cours des siècles, maintenant quand vous lisez les livres bouddhistes, les livres bouddhiques, l'Abhidharma ou les livres bouddhiques qui expliquent les douze liens, vous tombez souvent sur ces explications.

Dans les trois temps, dans le passé, nous avons eu dans le passé, nous avons vécu l'ignorance et c'est pour ça, dans le moment présent, nous avons ce corps, nous avons cette conscience et nous allons continuer dans ce cercle de Samsara, c'est-à-dire dans le futur, nous allons continuer dans ce cercle de Samsara des naissances, des vieillesse et des morts. Et puis il y a aussi une autre explication avec les causes et rétributions. Il y a un filet de causes et d'effets ou bien causes et rétributions dans cette vie.

Quand on fait quelque chose, alors il y aura les résultats, il y a les résultats ou la conséquence ou l'effet. Alors dans le passé, nous avons l'ignorance et c'est pour ça, le résultat, nous avons vécu dans l'ignorance et le résultat aujourd'hui, c'est d'avoir ce corps et vivre dans ce monde. Et parce que tous les jours, nous sommes en contact, nous avons des sensations, nous avons de l'attachement, nous cherchons à saisir, à obtenir et c'est pour ça, le résultat ou la conséquence dans le futur, c'est que nous continuons dans ce cercle de Samsara des naissances et des morts.

Alors ça, c'est la présentation ordinaire que nous trouvons partout, la présentation des causes et rétributions, la présentation des douze liens dans les trois temps, dans les deux couches de causes et rétributions ou causes et effets ou causes et fruits, comme vous voulez l'utiliser comme mot. Et je me souviens, quand je suis devenue moniale et quand j'étais encore novice, en 1990, je suis devenue novice en 1993, et cette année-là, quand Thay a vu que la communauté monastique a commencé à s'établir, alors Thay a passé deux retraites d'hiver, deux retraites de trois mois, à nous enseigner le bouddhisme de base, les bases, le bouddhisme fondamental, comme nous pouvons appeler ça, comme bouddhisme 101, à l'université aux États-Unis, vous savez, il y a beaucoup de sujets, et pour le premier cours de base essentiel, on appelle ça 101, 1-0-1, dans le classement des cours.

Alors Thay nous a offert, Thay a passé des mois, je me souviens, une retraite de trois mois cet hiver-là, et puis Thay a continué à enseigner le printemps suivant, et puis encore une retraite de trois mois, Thay nous a enseigné vraiment le bouddhisme de base, et Thay nous a enseigné ces douze liens.

Et puis, en l'an 2012, à une retraite de trois mois, Thay nous a renseigné encore les douze liens, c'est-à-dire trente ans après. Presque trente ans après, il nous a encore enseigné les douze liens, mais on a vu avec plus de vision profonde que Thay a eue après trente ans de pratique. Et juste pour vous dire que cet enseignement des douze liens est quelque chose de difficile à comprendre, ce n'est pas facile, maintenant nous pouvons retourner au premier fichier, et quand Thay nous a montré la présentation des douze liens courante, il nous a montré aussi une autre présentation qui est plus positive, comme ce que Thay a fait pour le chemin octuple, vous vous souvenez, quand Thay nous a enseigné le chemin octuple, il a montré en même temps un autre chemin.

Le chemin octuple est appelé le noble chemin octuple, et puis ensuite Thay nous a présenté aussi l'ignoble chemin octuple, vous vous souvenez, parce que tout intérêt, quand nous parlons de la vue juste, alors il y a tout de suite la vue fausse. S'il n'y a pas la vue fausse, il n'y aurait pas la vue juste, et c'est pour ça, pour le chemin octuple, pour le noble chemin octuple, Thay nous a présenté à côté le ignoble chemin octuple. S'il y a la vue fausse, qu'est-ce que ça entraîne ? Et c'est pour les douze liens, Thay a dit que l'ignorance ne peut pas être sans une clarté d'esprit, sans la vue juste, sans la pensée juste, c'est pour ça, de manière positive, Thay nous a présenté ces douze liens.

Alors si nous pratiquons la pleine conscience, si nous pratiquons la respiration consciente, la marche méditative, la méditation assise, nous avons une clarté d'esprit, notre esprit est clair, nous avons la pensée juste.

Quand nous avons la pensée juste, une clarté d'esprit, nous avons beaucoup d'enthousiasme, nous avons beaucoup d'énergie et nous avons une grande aspiration, nous avons envie de pratiquer, de transformer notre propre souffrance pour aider nos proches à faire la même chose. Et puis c'est pour ça, quand nous avons une clarté d'esprit, un esprit clair, nous avons une grande aspiration.

Et à partir de cette grande aspiration, nous pratiquons et puis nous avons la vision profonde. Alors tout ça c'est l'opposé des douze liens que nous venons de voir de manière négative. Est-ce que nous pouvons voir aussi les douze liens vus de manière négative ? Alors vous voyez, Thay nous a montré aussi l'intérêt, la nature de l'intérêt de ces douze liens.

Sans clarté d'esprit, il n'y aura pas l'ignorance. Sans l'ignorance, il n'y aura pas un esprit clair. Et puis dans les premiers douze liens, dans cette conscience, il y a l'ignorance, il y a l'attachement.

Quand nous étudions la psychologie bouddhique, dès que nous parlons de la conscience, nous voyons toute la conscience du tréfonds. Dans la conscience du tréfonds, il y a toutes les graines. Il y a la graine de l'ignorance, mais il y a aussi la graine de l'éveil.

Et quand nous pratiquons, nous pouvons transformer cette conscience en une conscience claire et pure. C'est la vision profonde. Et quand nous regardons conscience, quand nous voyons le mot conscience ici, nous devons comprendre la conscience individuelle et la conscience collective.

Dans notre conscience individuelle, il y a la conscience collective aussi. Dans le cercle de Samsara, nous ne sommes pas maîtres de nous-mêmes. Nous nous manifestons, notre corps et notre conscience se manifestent à partir du karma que nous avons créé nous-mêmes.

Mais les grands êtres comme les bouddhisatvas et les bouddhas qui sont éveillés, leur conscience est une conscience pure et claire. Ils ont atteint l'éveil. Et c'est pour ça, ici, de manière positive, on n'utilise plus le mot conscience, mais on utilise le mot vision profonde.

Ou bien, si on veut garder le mot conscience, on peut mettre conscience pure et claire. Et pour les bouddhas et les bouddhisatvas, ils choisissent leur manifestation pour aider le monde. Et on appelle leur corps comme un corps de manifestation.

Ils peuvent se manifester en enfant, en médecin, en mendiant. Quand ils vont dans le monde, ils se manifestent comme un enfant pour aider les autres enfants. Quand ils veulent aider le monde des personnes qui souffrent dans la guerre, ils peuvent se manifester dans la guerre pour aider les guerriers.

Ils peuvent se manifester comme ceux qui souffrent avec les addictions pour aider les personnes, pour aider ces personnes. Ils choisissent où aller pour aider le monde. Ils choisissent leur corps de manifestation.

Ils peuvent se manifester en enfant, ou bien en prostituée ou en guerrier pour aider ce monde-là. Ils se manifestent pour aider. Et c'est le corps de manifestation qu'ils choisissent.

Ils ne sont pas contrôlés ou conditionnés par leur karma comme nous. C'est pour ça qu'on met ici corps de manifestation et corps de fonction. Corps de manifestation.

Ils choisissent pour se manifester et pour fonctionner, pour aider, pour travailler, pour aider. Et leur contact est un pur contact, un contact en pleine conscience. On peut mettre aussi contact en pleine conscience.

Et leur sensation est une sensation en pleine conscience. Au lieu d'avoir des attachements comme nous, alors ils ont la beauté aimante, la compassion, la joie. Ils sont maîtres d'eux-mêmes.

Ils ne cherchent pas à saisir comme nous parce que ils ont l'esprit d'équanimité. Ils voient tout sans attachement. Ils voient la nature de l'intérêt d'être dans chaque phénomène, dans chaque chose.

C'est pour ça qu'ils ont un esprit d'équanimité et une discrimination. Leur existence, c'est une existence merveilleuse, une grande vacuité. Ils sont de naissance.

Ce sont les douze liens vus de manière positive. Si nous pratiquons la pleine conscience, petit à petit, nous nous approchons de ces douze liens de manière positive, comme les Bodhisattvas et les Bouddhas. Dans plusieurs soutras, si vous fouillez dans cette forêt de soutras, vous verrez que dans beaucoup de soutras, le Bouddha a parlé de neuf liens et pas douze.

Dans un soutra très important, le soutra Mahanidana, c'est-à-dire le soutra de causalité, le Bouddha a parlé de neuf liens. Parmi les soutras en Pali et les soutras en chinois, il y a aussi un soutra dans lequel le Bouddha a parlé de dix liens. Quand je parle des soutras en Pali et quand je parle des soutras en chinois, tout de suite, dans les deux écoles, le soutra a le même enseignement du Bouddha.

L'année dernière, nous avons étudié les deux écoles, l'école du sud et l'école du nord, vous vous souvenez ? L'école du sud, quand le bouddhisme s'est propagé dans le sud, alors tous les enseignements du Bouddha sont préservés en Pali.

Et quand le bouddhisme s'est propagé dans le nord, tous ces enseignements sont préservés dans le canon chinois. Et quand, tout à l'heure, je vous ai dit que dans les soutras en Pali et en chinois, nous avons trouvé le même soutra, ça veut dire que les deux soutras sont propagés très loin, dans le nord, dans le sud, et quand même on a trouvé le même enseignement du Bouddha, le même soutra.

Dans un soutra, le Bouddha a parlé de ses liens, mais il a mentionné seulement dix liens. Et puis dans d'autres soutras, le Bouddha a parlé de quatre liens, de cinq liens, de six liens. Alors ça nous montre qu'il ne faut pas, quand nous étudions ces douze liens, il faut les étudier avec un esprit libre, avec beaucoup d'ouverture d'esprit.

Il ne faut pas nous attacher à ce nombre de liens, il ne faut pas nous attacher à chaque mot. C'est très libre. Il nous a enseigné ça, et si nous nous attachons aux mots, on va avoir des malentendus.

Dans le grand soutra *Maha Nidana*, le Bouddha a parlé de neuf liens, et le Bouddha n'a pas mentionné l'ignorance, la formation et les six organes sensoriels et les objets de ces organes sensoriels. Et pourquoi le Bouddha n'a pas mentionné ces trois liens ? C'est parce que dans la conscience, il y a déjà l'ignorance, il y a déjà les six organes des sens et leurs objets, vous voyez ? Et il y a aussi la formation dans la conscience. Alors quand le Bouddha a étalé et présenté les douze liens, c'est pour aller dans plus de détails, pour nous expliquer, pour nous aider à comprendre.

Mais ce ne sont pas les enseignements absous. Si nous voulons parler d'un seul lien, c'est possible, c'est possible aussi parce que, revenons au soutra, avant de parler des douze liens, le Bouddha a dit que l'attachement à l'être est une vue fausse, l'attachement au non-être est une autre vue fausse. Le Bouddha quitte ces deux vues fausses et il parle de la voie du milieu, c'est-à-dire ceci est parce que cela est, ceci est né parce que cela est né.

Alors si nous parlons d'un seul lien, alors c'est ça, ce seul lien: « ceci est, car cela est », ceci est né, car cela est né ». Et ça, ce seul lien résume tout. Et si nous voulons parler de douze liens, de deux liens, parce que nous avons vu que le Bouddha a parlé de neuf liens, de dix liens, et puis dans d'autres soutras, le Bouddha a parlé de quatre liens, alors maintenant nous pouvons énumérer.

Si nous parlons d'un seul lien, alors c'est ça, ceci est, car cela est, ceci est né, car cela est né. Si nous pouvons, si nous voulons parler de deux liens seulement, alors nous pouvons parler de causes et conditions. Si nous voulons utiliser seulement trois liens, alors nous pouvons parler de trois temps, passé, présent et futur.

Si nous voulons parler de quatre liens, nous pouvons mentionner, nous pouvons garder l'ignorance, formation, naissance, vieillesse et mort. Si nous voulons garder seulement cinq liens, nous pouvons, comme le Bouddha, le Bouddha a parlé dans un autre soutra, le Bouddha a parlé seulement de l'attachement, du saisi, de l'être, de la naissance, de la vieillesse et la mort. Alors tout ça, c'est pour vous dire qu'il ne faut pas nous attacher aux mots, aux liens.

Si nous étudions ces douze liens aujourd'hui, c'est pour comprendre quand vous lisez d'autres livres, quand vous entendez d'autres enseignements, vous comprenez de quoi il s'agit, parce que c'est un enseignement profond et pas facile à comprendre. Parce qu'une fois, je me souviens, quand j'étais novice, Thay, dans un enseignement, Thay a dit qu'un jour

le Bouddha a demandé à Ananda, si Ananda a compris l'enseignement de la causalité, si Ananda a compris ces douze liens, s'il a compris les enseignements de l'interdépendance, et Ananda a tout de suite répondu « oui cher Bouddha, j'ai compris ». Et le Bouddha l'a arrêté tout de suite, il a dit « non Ananda, il ne faut pas dire ça ». Cet enseignement est très très très profond et il faut étudier, il faut encore prendre le temps pour étudier, contempler et pratiquer. Tu crois que tu as compris, mais au fait, je pense que tu n'as pas encore compris.

Il faut faire très attention, il faut encore, prendre encore le temps pour étudier et mettre en pratique. Et je me souviens, en tant que novice, quand j'ai entendu cet enseignement, depuis, je fais toujours très très attention et je n'osais jamais dire à Thay que j'ai compris, que j'ai compris ceci ou cela. Parce que j'ai compris que j'ai saisi avec mon intellect, mon intellectuel.

Avec mon intellectuel, oui, j'ai l'impression que j'ai compris de quoi Thay parlait et je gardais toujours en tête le « oui ». Oui, même Ananda, qui était un enregistreur, on peut dire qu'un enregistreur du Bouddha. Et si nous avons encore tous les enseignements du Bouddha, c'est grâce à Ananda qui avait une mémoire incroyable et c'est lui qui a tout récité, qui a récité tous les enseignements du Bouddha. Et aujourd'hui, si nous avons encore ces enseignements et les sutras, c'est grâce à lui.

Et même quand il a cru qu'il a compris, le Bouddha l'a arrêté pour lui dire que non, il ne faut pas dire ça. Et c'est pour ça, pendant des années, je n'osais jamais dire à Thay que j'ai compris ceci ou cela. Et je ne sais pas combien je vous ai raconté plusieurs fois que, surtout l'enseignement de la non-naissance et de la mort, j'ai étudié, j'ai écouté Thay mille fois, plus de mille fois, mais je n'ai jamais osé dire que j'ai compris et je me suis dit que je vais attendre jusqu'au départ de Thay pour voir combien j'ai compris.

Parce qu'on peut savoir combien on comprend seulement quand on se trouve dans cette situation. Mais si on ne se trouve pas encore dans cette situation, on ne peut pas dire qu'on a compris ou non la situation de la mort, quand on se trouve face à face à la mort. Alors c'est à ce moment-là qu'on peut dire, qu'on peut sentir combien on a compris.

Et aujourd'hui, on a revu... Voilà, je résume. Je suis très contente qu'on ait passé quand même une session pour revoir ça, parce que la dernière fois, on a eu l'impression qu'on pouvait terminer l'étude de ce soutrat parce que c'était clair, c'était clair la vue juste pour nous. Mais aujourd'hui, on a pris cette session pour revoir les douze liens.

Et comme ça, quand vous entendez ou quand vous voyez un livre, quand vous tombez sur des pages sur ces douze liens, vous vous souvenez comment vont ces douze liens pour ne pas tomber dans notre profonde habitude de nous voir comme un soi séparé qui continue dans le cercle de samsara, dans des réincarnations. Et l'ignorance, dans ces douze liens, on peut voir que l'ignorance, cette ignorance est l'ignorance de voir que les choses sont séparées, que moi je suis une identité séparée, que j'ai un petit soi qui continue dans le cercle samsara. Parce que dans beaucoup de livres bouddhistes, et beaucoup de maîtres bouddhistes d'ailleurs, utilisent ces douze liens pour expliquer le cercle de samsara.

Et si on fait attention, on peut retomber dans cette croyance d'un petit soi séparé et on rentre dans ce cercle de samsara. Alors il faut comprendre ces douze liens dans la lumière de l'inter-être, dans la lumière de l'interdépendance. Maintenant on a encore dix minutes pour les questions.

Merci, Sœur Dinh Nghiêm

Ma question, c'est concrètement sur les pures sensations, les sensations pures qui mènent aux quatre incommensurables. Est-ce que vous pouvez, tu peux nous décrire un peu, qu'est-ce que c'est une sensation pure ? Merci.

Merci de poser cette question. Alors déjà, je voulais expliquer ces douze liens et je ne savais pas que ça prit tant de temps et je voulais un petit temps pour vous de poser la question. Mais justement, votre question m'a rappelé de dire la chose la plus essentielle pour cette session.

C'est ce qu'on fait avec cette étude ? Qu'est-ce qu'on peut mettre en pratique avec ces douze liens ? Alors, à partir de l'étude de ces douze liens, une chose qu'on a retenue tout à l'heure, c'est qu'on peut garder juste la phrase essentielle que le Bouddha a mentionnée avant, ces douze liens, c'est « ceci est, car cela est, ceci est né parce que cela est né ». Et ça, ça enveloppe tout, premièrement. Et deuxièmement, pour résumer la pratique que nous allons appliquer à partir de cette étude, c'est, on peut résumer en une phrase, c'est de pratiquer la pleine conscience pour protéger nos six organes d'essence, c'est-à-dire quand je regarde, quand j'écoute, quand je touche, quand je suis en contact avec quelque chose. Si je suis en pleine conscience, je peux identifier tout de suite si ce que je regarde, si ce que j'écoute, toutes ces images, tous ces sons, est-ce que ça arrose mes bonnes graines ou bien ça arrose mes mauvaises graines, mes graines de souffrance ? Je dis mauvaises tout de suite, je dois changer parce que bon ou mauvais, ce sont aussi les concepts.

Mais on peut dire si ça arrose les graines de souffrance en moi. Alors, toutes les images, les sons, est-ce qu'elles m'apportent, elles arrosent mes graines de bonheur ou bien mes graines de souffrance ? Quand nous sommes en pleine conscience avec notre contact, alors nous pouvons nous protéger et nous pouvons nous approcher des doux liens de manière positive, c'est-à-dire nous allons cultiver la pleine conscience, la concentration et la vision profonde en nous et toutes les graines de bonheur sont nourries, sont arrosées, sont nourries et le contact, ce n'est plus un contact dans l'oubli, mais un contact bien éclairé par la lumière de la pleine conscience et puis ça s'enchaîne, ça s'enchaîne et tout à l'heure j'ai dit sur le schéma, j'ai mis « pur contact » parce qu'il y a les termes bouddhistes spécifiques que j'ai traduits mot à mot et donc c'est un pur contact, mais on peut, pour que ça soit facile à comprendre, on peut mettre un contact en pleine conscience. Et les pratiquants, on peut dire les pratiquants ou les pratiquants avancés ou les éveillés ou les grands êtres ou les bodhisattvas, leur contact est un contact en pleine conscience et c'est pour ça qu'ils ne sont pas emportés par les conditions.

Quand nous avons la pleine conscience, chaque fois qu'on est en contact avec quelque chose, on est maître de soi-même et on n'est plus emporté, conditionné par le karma. Le karma est quelque chose que nous créons nous-mêmes à chaque instant dans notre vie quotidienne. Et je vous ai dit que le contact est une formation mentale universelle qui a lieu à tout moment dans notre vie quotidienne.

Tant qu'on est éveillé, on est en contact avec quelque chose, avec nos yeux, avec nos oreilles, avec notre langue, quand nous mangeons, quand nous buvons. Et c'est pour ça Thay ne nous encourage pas à passer des heures et des heures à faire des méditations assises. Mais Thay nous encourage à être en pleine conscience à chaque moment dans notre vie quotidienne parce que dans la vie, nous fonctionnons, nous devons fonctionner dans notre vie quotidienne, nous devons travailler, nous devons manger, nous devons aller aux toilettes, nous devons tout faire dans notre vie quotidienne.

Si nous limitons notre pleine conscience seulement pendant les moments où nous sommes assis sur un coussin dans la méditation assise et dès que nous quittons, nous sortons de la méditation assise et nous retournons dans nos habitudes, alors nous allons continuer à tourner en rond dans nos habitudes. Et c'est pour ça Thay nous aide avec tous les rappels, par exemple la cloche, la pleine conscience, les ghatas, pour que chaque moment dans notre vie quotidienne nous nous rappelons de faire toutes ces petites choses en pleine conscience pour être conscients de tous ces contacts. Nous sommes en train d'allumer la lumière, nous sommes en train d'ouvrir le robinet, nous sommes en train d'éplucher les légumes et nous sommes en contact avec les images, avec les touchés et ces ghatas et ces sons de la cloche nous rappellent d'être en pleine conscience avec notre respiration consciente, d'être en pleine conscience pour que ce contact soit un contact en pleine conscience et quand ce contact est en pleine conscience, nos organes d'essence sont bien protégés, sont bien protégés parce que nous ne laissons pas les images, les sons qui arrosent les graines de souffrance.

Au lieu de penser au passé qui arrose nos graines de souffrance, nous retournons dans le présent moment, dans le moment présent pour apprécier l'eau que nous avons, pour apprécier les mains qui bougent, nos mains qui bougent en liberté, pour apprécier tout ça, pour nourrir la joie et le bonheur en nous. Voilà, merci de votre question, je vous réponds à votre question et je résume aussi, je vous résume aussi notre pratique après cette étude. C'est très clair pour nous, après cette étude, c'est si nous voulons sortir de ce cercle de souffrance, si nous voulons arrêter de tourner en ronde dans la souffrance, alors la pratique c'est de protéger nos six sens avec la pratique de la pleine conscience, avec la pratique du contact en pleine conscience.

Voilà, je vous remercie beaucoup.

Merci, Sr Dinh Nhgiêm, il y avait une question en anglais, je pense que vous avez répondu, je voulais juste la lire. « If we attach to a wholesome aspiration, we can enter the second positive chain of links.

» Bien sûr, et je pense que nous tous, nous sommes en train de toucher comment reformuler cette phrase correctement. Ces douze liens expliquent notre existence en ce moment et je pense que nous tous ici, nous sommes en train de pratiquer la pleine conscience et donc nous sommes plus ou moins dans une existence positive, avec une clarté d'esprit, avec un contact, avec des contacts en pleine conscience, avec la bonté aimante, la compassion, la joie, pas trop d'attachement, avec les sensations agréables, mais sans attachement. Alors je pense que nous sommes tous dans cette existence positive, expliquée par ces douze liens positifs.

Voilà.